

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)<https://gaexcellence.com/ijepe>PENGLIBATAN MUZIK DAN REGULASI EMOSI DALAM
KALANGAN DEWASA MUDA DI SARAWAK, MALAYSIA:
SATU KAJIAN TINJAUAN*MUSIC ENGAGEMENT AND EMOTIONAL REGULATION AMONG YOUNG
ADULTS IN SARAWAK, MALAYSIA: A SURVEY*Muhammad Arif Haikal Maharip¹, Siaw Leng Chan^{2*}¹Department of Social Science and Management, Universiti Putra Malaysia, Malaysia haikalmaharip56@gmail.com <https://orcid.org/0009-0006-9663-4164>²Department of Social Science and Management, Universiti Putra Malaysia, Malaysia chansiauweng@upm.edu.my <https://orcid.org/0000-0001-5542-2540>

*Corresponding Author

Article Info:**Article history:**

Received date: 28.07.2026

Revised date: 10.08.2026

Accepted date: 25.08.2026

Published date: 15.09.2026

To cite this document:

Maharip, M. A. H., & Siaw, L. C. (2026). Penglibatan Muzik Dan Regulasi Emosi Dalam Kalangan Dewasa Muda Di Sarawak, Malaysia: Satu Kajian Tinjauan. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 11(64), 899-916.

Abstrak:

Kajian ini meneliti hubungan antara penglibatan muzik dan strategi regulasi emosi dalam kalangan dewasa muda di Sarawak, Malaysia. Kajian tinjauan keratan rentas ini melibatkan 149 responden yang direkrut melalui persampelan bertujuan dan menjawab soal selidik dalam talian. Instrumen kajian terdiri daripada skala *Music Engagement Styles* (MES) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi ke dalam konteks penglibatan muzik. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa tahap penglibatan muzik responden berada pada tahap sederhana hingga tinggi, dengan kecenderungan deskriptif terhadap penggunaan strategi penilaian semula kognitif. Ujian-t sampel bebas menunjukkan bahawa skor penglibatan muzik responden lelaki ($M = 3.75$, $SP = 1.01$) lebih tinggi berbanding responden perempuan ($M = 2.96$, $SP = 1.19$), $t(147) = 4.38$, $p < .001$, $d = 0.73$. Korelasi Pearson turut menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara skor keseluruhan penglibatan muzik dan skor regulasi emosi, $r = .904$, $p < .001$. Walau bagaimanapun, memandangkan reka bentuk keratan rentas, persampelan bertujuan, penggunaan laporan sendiri dan kemungkinan pertindihan kandungan antara konstruk MES dengan ERQ, dapatan korelasi ini perlu ditafsir sebagai asosiasi dalam sampel kajian dan bukan sebagai bukti sebab-akibat. Secara keseluruhannya, kajian ini menunjukkan bahawa penglibatan muzik mungkin berkaitan dengan strategi regulasi emosi dalam kalangan dewasa muda di Sarawak.

Kajian lanjutan yang menggunakan ukuran konstruk yang lebih berbeza, reka bentuk longitudinal atau eksperimen, serta sampel yang lebih mewakili diperlukan sebelum implikasi intervensi dapat dirumuskan.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164045

Kata Kunci:

Dewasa Muda, Kesejahteraan Psikologi, Penglibatan Muzik, Regulasi Emosi, Sarawak

Abstract:

This study examined the relationship between music engagement and emotion-regulation strategies among young adults in Sarawak, Malaysia. This cross-sectional survey included 149 respondents, recruited through purposive sampling, who completed an online questionnaire. The study instruments comprised the Music Engagement Styles (MES) scale and an Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted to the context of music engagement. Descriptive findings indicated that respondents reported moderate to high levels of music engagement, with a descriptive tendency toward the use of cognitive reappraisal. An independent-samples t-test showed that male respondents reported higher music-engagement scores ($M = 3.75$, $SD = 1.01$) than female respondents ($M = 2.96$, $SD = 1.19$), $t(147) = 4.38$, $p < .001$, $d = 0.73$. Pearson's correlation also indicated a very strong positive association between overall music engagement and emotion-regulation scores, $r = .904$, $p < .001$. However, given the cross-sectional design, purposive sampling, reliance on self-report measures, and possible content overlap between the MES and ERQ constructs, this correlation should be interpreted as an association within the study sample rather than as evidence of causality. Overall, the findings suggest that engagement with music may be associated with emotion-regulation strategies among young adults in Sarawak. Further research using more clearly differentiated construct measures, longitudinal or experimental designs, and more representative samples is needed before intervention implications can be established.



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepec@gaexcellence.com

Keyword:

Emotional Regulation, Music Engagement, Psychological Well-Being, Sarawak, Young Adults

Pengenalan

Fasa transisi daripada zaman remaja menuju ke alam kedewasaan, yang sering dikonseptualisasikan sebagai tahap dewasa muda, merupakan tempoh perkembangan psikososial yang sangat kritikal dan penuh ketidakstabilan (Arnett, 2000). Dalam tempoh ini,

individu yang lazimnya berada dalam lingkungan umur 18 hingga 30 tahun berhadapan dengan pelbagai cabaran eksistensial, termasuk penyesuaian terhadap tuntutan akademik di institusi pengajian tinggi, persaingan dalam pasaran kerjaya yang semakin sengit, pembentukan identiti diri yang koheren, serta pengurusan hubungan interpersonal yang kompleks (Wood et al., 2018). Tuntutan-tuntutan ini secara kumulatif berpotensi menimbulkan beban kognitif dan tekanan psikologis yang tinggi. Sekiranya tidak diuruskan melalui mekanisme daya tindak (*coping mechanisms*) yang adaptif, tekanan ini boleh membawa kepada masalah kesihatan mental yang lebih serius seperti kecelaruan kemurungan major dan sindrom kebimbangan umum (Auerbach et al., 2018).

Sejajar dengan trend global, landskap kesihatan mental di Malaysia, khususnya dalam kalangan demografi belia, menunjukkan trajektori yang membimbangkan pasca-pandemik. Tinjauan kesihatan kebangsaan telah melaporkan peningkatan yang signifikan dalam kadar pelaporan simptom kemurungan dan tekanan psikososial dalam kalangan golongan muda (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021). Di negeri Sarawak, yang mempunyai keunikan geografi dan kepelbagaian sosiobudaya yang tersendiri, cabaran ini diburukkan lagi dengan faktor-faktor seperti keterbatasan akses kepada perkhidmatan kesihatan mental profesional di kawasan luar bandar serta wujudnya stigma sosial yang masih menebal terhadap pencarian bantuan psikiatri (Ibrahim et al., 2019). Dalam konteks ini, keperluan untuk mengenal pasti dan mempromosikan strategi pengurusan emosi yang bersifat sendiri, mudah diakses, mesra budaya, dan tidak menimbulkan stigma semakin mendesak.

Regulasi emosi secara amnya ditakrifkan sebagai satu set proses kognitif dan tingkah laku yang disengajakan mahupun automatik, di mana individu cuba mempengaruhi jenis emosi yang dialami, masa emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan secara luaran (Gross, 1998). Model Proses Regulasi Emosi yang dipelopori oleh Gross membezakan antara strategi yang adaptif, seperti penilaian semula kognitif (*cognitive reappraisal*), yang melibatkan penstrukturan semula pemikiran terhadap sesuatu situasi untuk mengubah impak emosinya, dan strategi yang maladaptif, seperti penindasan ekspresi emosi (*expressive suppression*), yang hanya menyembunyikan reaksi emosi tanpa mengurangkan tekanan dalaman (Gross, 2013). Individu yang memiliki kecekapan regulasi emosi yang tinggi didapati lebih berdaya tahan (*resilient*), mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih baik, dan mampu berfungsi secara optimum dalam persekitaran sosial (Aldao et al., 2010).

Dalam usaha mencari medium regulasi emosi yang efektif, muzik telah muncul sebagai satu fenomena universal yang mempunyai pengaruh mendalam terhadap fungsi afektif dan kognitif manusia. Industri muzik tempatan di Malaysia sedang mengalami fasa pertumbuhan yang pesat, dengan unjuran pendapatan sektor mencecah ratusan juta ringgit, didorong oleh kemudahan akses melalui pelantar penstriman digital (Berita Harian, 2025). Ketersediaan muzik secara berterusan ini membolehkan individu, terutamanya golongan dewasa muda yang merupakan pengguna teknologi tegar, menyepadukan muzik secara intim dalam rutin harian mereka. Muzik tidak lagi sekadar berfungsi sebagai medium hiburan estetik, tetapi telah berevolusi menjadi satu alat psikologi yang sofistikated untuk memodulasi keadaan mood, menguruskan tahap kebangkitan fisiologi (*arousal*), dan memfasilitasi pemprosesan emosi yang kompleks (Juslin & Västfjäll, 2008).

Walaupun terdapat lambakan literatur antarabangsa yang menyokong fungsi terapeutik muzik, kajian-kajian empirikal dalam konteks tempatan di Malaysia, khususnya di Sarawak, masih berada pada tahap yang sangat terhad. Kebanyakan penyelidikan terdahulu cenderung

memfokuskan kepada populasi klinikal Barat atau mengkaji muzik dari sudut terapi muzik formal yang dikendalikan oleh profesional (Jamil et al., 2023). Terdapat kelompangan literatur yang ketara mengenai bagaimana populasi bukan klinikal, khususnya dewasa muda di Sarawak, menggunakan pelbagai dimensi penglibatan muzik harian (seperti mendengar secara pasif, bermain alat muzik, atau terlibat dalam aktiviti muzik sosial) sebagai mekanisme regulasi emosi tersirat (Razali & Ma'rof, 2024). Tambahan pula, pemahaman mengenai bagaimana faktor demografi seperti jantina mempengaruhi corak penggunaan muzik untuk tujuan psikologi masih belum diterokai secara komprehensif dalam konteks sosiobudaya tempatan.

Oleh yang demikian, penyelidikan ini dirangka khusus untuk mengisi jurang empirikal tersebut dengan meneliti perkaitan antara dimensi penglibatan muzik dan amalan regulasi emosi dalam kalangan dewasa muda di Sarawak. Secara spesifiknya, kajian ini menggariskan empat objektif utama: (1) untuk menilai tahap dan dimensi penglibatan muzik harian dalam kalangan populasi sasaran; (2) untuk mengenal pasti kecenderungan jenis strategi regulasi emosi yang diamalkan; (3) untuk menganalisis sama ada terdapat perbezaan yang signifikan dalam corak penglibatan muzik berdasarkan faktor jantina; dan (4) untuk menguji secara statistik kekuatan dan arah hubungan korelasi antara penglibatan muzik dan regulasi emosi. Melalui penemuan kajian ini, diharapkan satu asas pengetahuan empirikal yang kukuh dapat dibina bagi menyokong pembangunan modul intervensi kesihatan mental yang lebih holistik, di mana muzik boleh disepadukan sebagai elemen penjagaan sendiri yang praktikal dan berkesan untuk memperkasakan kesejahteraan emosi generasi muda.

Sorotan Literatur

Perkembangan Psikososial Dewasa Muda dan Keperluan Regulasi Emosi

Konsep “dewasa muda” yang dicetuskan oleh Arnett merupakan satu paradigma penting dalam psikologi perkembangan moden. Fasa ini, yang lazimnya merangkumi individu berusia 18 hingga 30 tahun, dicirikan oleh penerokaan identiti yang intensif, ketidakstabilan emosi dan geografi, fokus terhadap diri sendiri (*self-focus*), serta perasaan berada di “antara” zaman remaja dan kedewasaan sepenuhnya (Arnett, 2000). Berbeza dengan generasi terdahulu, dewasa muda pada masa kini menghadapi tempoh transisi yang lebih panjang sebelum memikul tanggungjawab dewasa tradisional seperti perkahwinan dan kerjaya tetap. Tempoh moratorium ini, walaupun memberikan kebebasan, turut mendedahkan mereka kepada tahap tekanan psikologi yang tinggi akibat ketidakpastian masa hadapan (Wood et al., 2018). Oleh itu, penguasaan kemahiran regulasi emosi menjadi sangat kritikal pada fasa ini. Regulasi emosi yang lemah dalam kalangan dewasa muda telah dibuktikan secara empirikal mempunyai kaitan langsung dengan peningkatan risiko tingkah laku berisiko tinggi, penyalahgunaan bahan, dan kecelaruan afektif (Waugh, 2020).

Model Proses Regulasi Emosi

Bagi memahami mekanisme pengurusan emosi secara saintifik, kajian ini bersandar kepada Model Proses Regulasi Emosi yang dibangunkan oleh Gross (Gross, 1998; Gross, 2013). Model ini bersifat kronologis dan mengkategorikan strategi regulasi emosi berdasarkan titik waktu ketika strategi tersebut diaplikasikan selama proses terjadinya emosi. Gross menggariskan lima titik intervensi utama: (1) pemilihan situasi (*situation selection*); (2) pengubahsuaian situasi (*situation modification*); (3) penumpuan perhatian (*attentional*

deployment); (4) perubahan kognitif (*cognitive change*); dan (5) modulasi tindak balas (*response modulation*).

Dalam konteks kajian psikologi semasa, perhatian utama sering diberikan kepada dua strategi yang mewakili kutub yang berbeza dalam model ini, iaitu penilaian semula kognitif (*cognitive reappraisal*) yang merupakan bentuk perubahan kognitif, dan penindasan ekspresi (*expressive suppression*) yang merupakan bentuk modulasi tindak balas. Penilaian semula kognitif, yang melibatkan usaha mengubah cara seseorang memikirkan tentang situasi yang mencetuskan emosi untuk mengubah impak emosinya, secara konsisten didapati lebih efektif dalam mengurangkan emosi negatif tanpa menjejaskan memori atau fungsi fisiologi (Aldao et al., 2010). Sebaliknya, penindasan emosi didapati kurang berkesan dan sering membawa kos kognitif dan sosial yang tinggi (Gross & John, 2003).

Model Regulasi Mood melalui Muzik (MMR)

Menyedari bahawa muzik merupakan medium yang sangat dominan dalam kehidupan belia, penyelidik telah mula mengkonseptualisasikan bagaimana muzik berinteraksi dengan proses regulasi emosi. Model Pengaturan Emosi Berasaskan Muzik atau *Music in Mood Regulation* (MMR) yang diketengahkan oleh Saarikallio dan Erkkilä (2007) serta Saarikallio (2008) menawarkan satu kerangka teoritikal yang komprehensif untuk menjelaskan fenomena ini (Saarikallio, 2008). Model MBER berhujah bahawa muzik bukan sekadar perangsang auditori yang pasif, tetapi merupakan satu alat psikologi yang boleh dimanipulasi secara aktif oleh pendengar untuk mencapai matlamat regulasi emosi tertentu.

MMR menggariskan tujuh strategi utama bagaimana muzik digunakan untuk mengawal emosi:

1. Hiburan (Entertainment): Penggunaan muzik untuk mewujudkan suasana yang menyenangkan dan mengekalkan emosi positif asas.
2. Pemulihan (Revival): Mendengar muzik yang bertenaga untuk mengembalikan tenaga fizikal dan mental apabila berasa letih atau lesu.
3. Sensasi Kuat (Strong Sensation): Pencarian pengalaman emosi yang intens melalui muzik yang kompleks atau bervolum tinggi.
4. Pengalihan (Diversion): Menggunakan muzik sebagai gangguan kognitif untuk mengalihkan perhatian daripada pemikiran yang menekan atau merisaukan.
5. Pelepasan (Discharge): Mengekspresikan dan melepaskan emosi negatif yang terpendam, seperti kemarahan atau kesedihan, melalui muzik yang mempunyai valensi emosi yang sepadan (contohnya, mendengar muzik sedih ketika bersedih).
6. Kerja Mental (Mental Work): Menggunakan muzik sebagai pemudah cara untuk proses refleksi sendiri, merungkai masalah, dan menstruktur semula pemikiran.
7. Ketenangan (Solace): Mencari ketenangan, keselesaan, dan rasa difahami melalui muzik, seolah-olah muzik tersebut bertindak sebagai rakan empati maya.

Kesemua strategi dalam MMR ini mempunyai kesejajaran yang jelas dengan Model Proses Regulasi Emosi Gross, terutamanya dalam aspek penumpuan perhatian (pengalihan) dan perubahan kognitif (kerja mental dan ketenangan) (Saarikallio, 2011).

Dimensi Penglibatan Muzik

Dalam meneliti hubungan antara muzik dan psikologi, adalah penting untuk menyedari bahawa “penglibatan muzik” bukanlah satu konstruk yang tunggal (unidimensional). Chin dan Rickard (2012) telah membangunkan instrumen Music Use (MUSE) yang mengklasifikasikan penglibatan muzik kepada pelbagai gaya yang berbeza. Ini merangkumi penglibatan kognitif

dan emosi (seperti mendengar dengan fokus), penglibatan produksi (bermain instrumen, mencipta lagu), pautan sosial (menghadiri konsert, berkongsi muzik dengan rakan), serta latihan fizikal atau tarian. Kajian-kajian lepas telah menunjukkan bahawa bentuk penglibatan yang berbeza boleh memberikan hasil psikologi yang berlainan. Sebagai contoh, penglibatan aktif seperti bermain alat muzik atau menyanyi dalam kumpulan koir sering dikaitkan dengan peningkatan harga diri dan pembentukan rangkaian sokongan sosial yang lebih kukuh berbanding dengan mendengar secara pasif bersendirian (Krause et al., 2019). Walau bagaimanapun, dalam konteks masyarakat moden yang sangat bergantung pada peranti mudah alih, pendengaran pasif yang disengajakan (intentional passive listening) tetap merupakan strategi regulasi afektif yang paling kerap digunakan (Lonsdale & North, 2011).

Perbezaan Jantina dalam Penggunaan Muzik

Satu aspek yang sering menjadi perdebatan dalam literatur ialah peranan jantina dalam menentukan corak penglibatan muzik dan pilihan strategi regulasi emosi. Kajian-kajian sosio-psikologi mencadangkan bahawa proses sosialisasi jantina yang berbeza menyebabkan lelaki dan wanita membangunkan pendekatan daya tindak yang berlainan (Nolen-Hoeksema, 2012). Secara umumnya, literatur Barat mendapati bahawa wanita lebih cenderung menggunakan muzik untuk tujuan refleksi emosi dalaman, mencari ketenangan (solace), dan menguruskan perasaan sedih (Greasley & Lamont, 2008). Sebaliknya, lelaki dilaporkan lebih kerap menggunakan muzik untuk tujuan pengalihan (diversion), meningkatkan motivasi, pengurusan emosi agresif, atau sebagai medium untuk menonjolkan identiti sosial dalam kumpulan rakan sebaya (McFerran & Saarikallio, 2014). Namun begitu, sejauh mana perbezaan jantina ini terpakai dalam konteks budaya Malaysia yang majmuk, terutamanya di Sarawak, masih merupakan satu persoalan empirikal yang memerlukan penyiasatan lanjut (Yusoff, Hoesni, & Muhammad, 2024).

Sintesis Kajian Empirikal Semasa

Tinjauan literatur mutakhir (2020-2026) secara konsisten mengesahkan peranan penting muzik dalam menyokong kesihatan mental. Sebuah kajian tinjauan skop (scoping review) baru-baru ini merumuskan bahawa program regulasi emosi berasaskan muzik menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam mengurangkan simptom distress psikologi dalam kalangan belia (Chong, Kim, & Lee, 2024). Kajian meta-analisis lain juga menyokong bahawa penggunaan muzik secara sengaja mempunyai saiz kesan yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan emosi merentas pelbagai demografi (Peters et al., 2023). Dalam konteks Asia, walaupun kajian masih terhad, penemuan awal menunjukkan corak yang serupa di mana pilihan genre muzik dan kekerapan pendengaran mempunyai korelasi yang signifikan dengan strategi daya tindak kognitif (Wu & Qin, 2025). Walau bagaimanapun, majoriti kajian ini masih bergantung kepada sampel dari institusi pendidikan tertentu sahaja, justeru menuntut lebih banyak kajian replikasi di pelbagai zon geografi seperti Sarawak untuk mengukuhkan kesahan luaran penemuan-penemuan tersebut.

Metodologi

Reka Bentuk Kajian

Penyelidikan ini mengaplikasikan reka bentuk kajian kuantitatif dengan pendekatan tinjauan keratan rentas (*cross-sectional survey design*). Pendekatan ini dipilih secara strategik kerana ia

merupakan kaedah yang paling efisien dan bersesuaian untuk mengumpul data numerikal daripada populasi yang besar pada satu titik masa yang spesifik (Creswell & Guetterman, 2024). Penggunaan instrumen berstruktur membolehkan penyelidik untuk mengukur pembolehubah-pembolehubah yang dikaji, iaitu dimensi penglibatan muzik dan strategi regulasi emosi, secara objektif dan piawai. Reka bentuk keratan rentas amat sesuai untuk menjawab persoalan kajian yang memfokuskan kepada analisis korelasi dan perbandingan kumpulan (seperti perbezaan jantina), walaupun ia secara fitrahnya tidak mampu untuk membuktikan hubungan sebab-akibat (*causality*) yang mutlak (Ghazali Darusalam, & Sufean Hussin, 2016).

Populasi dan Persampelan

Populasi sasaran bagi kajian ini secara spesifiknya ditakrifkan sebagai golongan dewasa muda yang menetap di negeri Sarawak. Berdasarkan laporan demografi rasmi yang dikeluarkan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) bagi tahun 2024, komposisi demografi negeri Sarawak menunjukkan bahawa kumpulan umur 15 hingga 39 tahun merangkumi sebahagian besar daripada jumlah keseluruhan 2.5 juta penduduk negeri tersebut (Department of Statistics Malaysia, 2024). Mengambil kira definisi dewasa muda, kajian ini menetapkan parameter umur responden secara ketat antara 18 hingga 30 tahun.

Bagi menentukan saiz sampel yang memadai untuk mencapai kuasa statistik (*statistical power*) yang optimum, kajian ini merujuk kepada garis panduan penentuan saiz sampel untuk analisis korelasi yang dikemukakan oleh Bujang (Bujang, 2024). Dengan menetapkan anggaran saiz kesan (*effect size*) pada tahap sederhana ($r = 0.3$) berdasarkan kelaziman dalam kajian sains sosial dan psikologi, serta menetapkan lebar selang keyakinan (*confidence interval width*) pada 95%, pengiraan menunjukkan bahawa saiz sampel minimum yang diperlukan ialah seramai 149 orang responden.

Teknik persampelan bukan kebarangkalian (*non-probability sampling*), khususnya persampelan bertujuan (*purposive sampling*), telah digunakan untuk memilih responden. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah: (1) individu mestilah warganegara Malaysia yang mempunyai pertalian dengan Sarawak (sama ada lahir di Sarawak atau berstatus pemastautin tetap); (2) berumur tepat antara 18 hingga 30 tahun semasa data dikumpulkan; (3) mempunyai sekurang-kurangnya tahap penglibatan muzik asas dalam kehidupan harian (sama ada secara pasif mahupun aktif); dan (4) mempunyai literasi yang mencukupi untuk memahami soal selidik dalam bahasa Melayu. Kriteria eksklusi pula secara tegas menyingkirkan individu yang berada di luar julat umur yang ditetapkan, bukan rakyat Sarawak, atau individu yang melaporkan sedang menerima rawatan psikiatri atau rawatan klinikal bagi masalah kesihatan mental yang teruk. Kriteria eksklusi klinikal ini penting untuk mengelakkan komplikasi etika dan memastikan data mencerminkan strategi daya tindak bagi populasi normal (bukan populasi klinikal).

Instrumen Kajian

Pengumpulan data dilaksanakan menggunakan borang soal selidik berstruktur yang ditadbir secara dalam talian menggunakan platform *Google Forms*. Borang ini dibahagikan kepada tiga komponen utama:

Bahagian A: Profil Demografi Bahagian ini direka untuk mengumpul maklumat latar belakang responden yang relevan, termasuklah jantina, umur (dalam tahun), tahap pendidikan tertinggi, kumpulan etnik, status perkahwinan, dan kategori lokasi tempat tinggal (bandar atau luar bandar).

Bahagian B: Gaya Penglibatan Muzik Bagi mengukur pembolehubah bebas, kajian ini mengadaptasi instrumen *Music Engagement Style* (MES) yang merupakan sebahagian daripada inventori The Music USE (MUSE) yang dibangunkan secara komprehensif oleh Chin dan Rickard (2012). Instrumen ini sangat bersesuaian kerana ia tidak terhad kepada kemahiran muzik formal, tetapi merangkumi penggunaan muzik dalam kehidupan seharian. Bahagian ini mengandungi 23 item yang mengukur lima dimensi utama: 1. Regulasi Kognitif dan Emosi (5 item) - Menilai penggunaan muzik untuk tujuan psikologi. 2. Keterlibatan Produksi (10 item) - Menilai tahap penglibatan dalam penghasilan atau pembelajaran muzik. 3. Pautan Sosial (4 item) - Menilai interaksi sosial yang dimediasi oleh muzik. 4. Latihan Fizikal (1 item) - Menilai penggunaan muzik semasa aktiviti fizikal. 5. Tarian (3 item) - Menilai respons fizikal (pergerakan) terhadap muzik. Kesemua item diukur menggunakan skala Likert 5-mata, bermula dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju).

Bahagian C: Regulasi Emosi Bagi mengukur pembolehubah bersandar, kajian ini menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang merupakan instrumen standard emas dalam psikologi (Balzarotti et al., 2010). ERQ asal mengandungi 10 item yang menilai dua strategi berbeza: Penilaian Semula Kognitif (6 item) dan Penindasan Emosi (4 item). Instrumen ini telah diadaptasi ke dalam konteks penglibatan muzik melalui proses terjemahan (back-translation) dan pengubahsuaian leksikal. Kesemua 10 item dikekalkan, namun skala respons telah diubah daripada skala 7-mata kepada skala Likert 5-mata (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju) bagi menyeragamkan format dengan instrumen MES dan mengurangkan beban kognitif responden. Analisis kebolehpercayaan bagi sampel kajian ini menunjukkan nilai Alpha Cronbach yang memuaskan bagi kedua-dua subskala: Penilaian Semula Kognitif ($\alpha = .82$) dan Penindasan Emosi ($\alpha = .76$).

Kesahan, Kebolehpercayaan dan Prosedur Etika

Sebelum pentadbiran instrumen sebenar, kesahan kandungan borang soal selidik telah disahkan oleh pakar rujuk dalam bidang psikologi dan sains sosial bagi memastikan terjemahan dan adaptasi item adalah bersesuaian dengan konteks budaya Malaysia. Seterusnya, satu kajian rintis yang melibatkan 30 orang responden (yang tidak termasuk dalam sampel kajian sebenar) telah dijalankan. Analisis kebolehpercayaan menggunakan pekali *Alpha Cronbach* (α) bagi kesemua konstruk utama mencatatkan nilai yang melebihi ambang penerimaan standard iaitu 0.70 (Nunnally & Bernstein, 1994), membuktikan bahawa instrumen tersebut memiliki ketekalan dalaman (internal consistency) yang tinggi.

Dari segi prosedur etika, kajian ini terlebih dahulu menerima kelulusan etika untuk kajian yang melibatkan manusia dengan nombor rujukan JKEUPM-2025-986. Pautan ke borang soal selidik telah diedarkan melalui pelbagai platform media sosial (seperti kumpulan WhatsApp, Telegram, dan kumpulan komuniti Facebook Sarawak). Pada muka hadapan borang tersebut, satu kenyataan persetujuan termaklum yang jelas telah disertakan. Responden dimaklumkan mengenai tujuan kajian, jaminan kerahsiaan dan ketanpanamaan (*anonymity*) data, sifat penyertaan yang seratus peratus sukarela, serta hak mereka untuk menarik diri pada bila-bila

masa tanpa sebarang implikasi. Hanya responden yang menekan butang persetujuan dibenarkan untuk meneruskan ke bahagian soalan.

Prosedur Analisis Data

Data mentah yang dikumpulkan telah dieksport dan dibersihkan sebelum dianalisis menggunakan perisian *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 31.0. Sebagai langkah prapemprosesan, ujian normaliti menggunakan statistik Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk telah dilaksanakan. Hasil ujian menunjukkan nilai signifikansi $p < .001$ bagi kedua-dua pembolehubah utama, yang bermaksud data tersebut melanggar andaian taburan normal. Walau bagaimanapun, memandangkan saiz sampel kajian ini adalah besar ($N = 149$), penggunaan analisis statistik parametrik disokong oleh Teorem Had Memusat (*Central Limit Theorem*) untuk inferens min (Field, 2018). Bagi korelasi, semakan andaian kelinearan dan pencilan (*outliers*) telah dilakukan melalui plot serakan. Sebagai penilaian keteguhan (*robustness assessment*), kedua-dua pekali korelasi Pearson dan Spearman (ρ) dilaporkan (Bujang, 2024). Bagi perbandingan sampel bebas, Ujian Levene bagi kesamaan varians turut dilaporkan.

Oleh itu, analisis data diteruskan dengan menggunakan kaedah parametrik: 1. Analisis Deskriptif: Kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai (SD) dikira untuk meringkaskan profil demografi responden dan tahap persetujuan bagi setiap item dalam konstruk penglibatan muzik dan regulasi emosi. 2. Ujian-t Sampel Bebas (dan Ujian-t Welch jika varians tidak homogen): Digunakan untuk menguji sama ada wujud perbezaan min yang signifikan secara statistik dalam skor penglibatan muzik di antara kumpulan responden lelaki dan perempuan. Saiz kesan dikira menggunakan metrik Cohen's d . 3. Korelasi Pearson (Pearson Product-Moment Correlation): Diaplikasikan untuk menilai arah dan kekuatan hubungan linear antara tahap penglibatan muzik secara keseluruhan dengan skor strategi regulasi emosi. Tahap signifikansi (α) ditetapkan pada $p < .05$.

Dapatan Kajian

Profil Demografi Responden

149 orang dewasa muda telah mengambil bahagian dan melengkapkan instrumen kajian secara sah. Jadual 1 meringkaskan profil sosiodemografi responden. Analisis menunjukkan bahawa sampel ini didominasi oleh responden lelaki yang mewakili 59.1% ($N = 88$), berbanding responden perempuan sebanyak 40.9% ($N = 61$). Taburan umur responden menunjukkan liputan yang menyeluruh dalam lingkungan 18 hingga 30 tahun, dengan kumpulan umur 25 tahun mencatatkan kekerapan tertinggi iaitu 16.1% ($N = 24$). Dari segi pencapaian akademik, majoriti responden mempunyai kelulusan Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM) atau setaraf dengannya (29.5%, $N = 44$). Komposisi etnik sampel ini mencerminkan kepelbagaian demografi Malaysia, dengan etnik Melayu membentuk majoriti (51.7%, $N = 77$), diikuti oleh kumpulan etnik peribumi utama Sarawak iaitu Iban (26.8%, $N = 40$), Cina (8.7%, $N = 13$), India (3.4%, $N = 5$), dan kumpulan etnik lain (9.4%, $N = 14$). Sebahagian besar responden bermastautin di kawasan bandar (58.4%, $N = 87$) berbanding kawasan luar bandar (41.6%, $N = 62$). Selari dengan profil umur dewasa muda, majoriti responden melaporkan status perkahwinan sebagai bujang (64.4%, $N = 96$).

Jadual 1: Taburan Profil Sociodemografi Responden (N=149)

Pembolehubah Demografi	Kategori	Kekerapan (N)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	88	59.1
	Perempuan	61	40.9
Etnik	Melayu	77	51.7
	Iban	40	26.8
	Cina	13	8.7
	India	5	3.4
	Lain-lain	14	9.4
Lokasi Tempat Tinggal	Bandar	87	58.4
	Luar Bandar	62	41.6
Status Perkahwinan	Bujang	96	64.4
	Berkahwin	35	23.5
	Berceraai	9	6.0
	Lain-lain	9	6.1

Tahap dan Dimensi Penglibatan Muzik

Objektif pertama kajian ini adalah untuk menilai tahap penglibatan muzik dalam kalangan responden. Analisis deskriptif bagi lima dimensi Gaya Penglibatan Muzik (MES) mendedahkan corak penglibatan yang pelbagai.

Bagi dimensi Regulasi Kognitif dan Emosi, dapatan menunjukkan skor min yang tinggi (julat min: 3.47 hingga 3.72), membuktikan bahawa responden secara sedar menggunakan muzik untuk tujuan afektif. Item yang mencatatkan persetujuan tertinggi ialah “Anda sering menerapkan muzik dalam kehidupan seharian anda” (min = 3.72, SD = 1.44), diikuti rapat oleh “Muzik dapat mengurangkan penat lelah anda” (min = 3.71, SD = 1.44).

Dalam dimensi Keterlibatan Produksi, tahap penglibatan berada pada paras sederhana (julat min: 2.83 hingga 3.44). Walaupun responden memperuntukkan masa yang agak banyak untuk muzik (“Masa yang diperuntukkan melebihi 4 jam seminggu”, min = 3.44, SD = 1.43), minat untuk menjadikan muzik sebagai kerjaya atau pekerjaan sampingan adalah rendah (min = 2.83, SD = 1.57).

Bagi dimensi Pautan Sosial, responden mempamerkan kecenderungan yang tinggi terhadap interaksi muzik secara maya. Item “Anda sering menghadiri siaran langsung (*live*) di media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook dan YouTube” merekodkan min tertinggi dalam dimensi ini (min = 3.70, SD = 1.45), manakala interaksi fizikal (“Meluangkan masa dengan rakan-rakan dalam bidang muzik”) mencatatkan min yang lebih rendah (min = 3.30, SD = 1.55).

Dimensi Latihan Fizikal (min = 3.58, SD = 1.54) dan Tarian (julat min: 2.95 hingga 3.32) secara amnya menunjukkan persetujuan pada tahap sederhana, di mana muzik dilihat sebagai pemangkin pergerakan tubuh badan, walaupun penglibatan dalam persembahan awam adalah terhad.

Strategi Regulasi Emosi Melalui Muzik

Berdasarkan instrumen ERQ, analisis menunjukkan responden cenderung menggunakan kedua-dua strategi regulasi emosi. Bagi Penilaian Semula Kognitif, item "Muzik adalah salah satu langkah berkesan dalam menguruskan emosi" mencatatkan min tertinggi (min = 3.79, SD = 1.43). Bagi Penindasan Emosi, item yang diadaptasi turut mencatatkan persetujuan yang sederhana (min = 3.21, SD = 1.35). Secara keseluruhan, responden lebih cenderung mengaplikasikan strategi penilaian semula kognitif (min keseluruhan = 3.65) berbanding penindasan emosi (min keseluruhan = 3.21) berbantuan muzik untuk menguruskan cabaran psikologi.

Perbezaan Penglibatan Muzik Berdasarkan Jantina

Untuk menjawab objektif ketiga, Ujian-t sampel bebas (dengan semakan Ujian Levene, $p > .05$) telah dijalankan bagi menentukan sama ada wujud perbezaan min yang signifikan secara statistik dalam skor penglibatan muzik di antara responden lelaki dan perempuan. Jadual 2 memaparkan hasil analisis tersebut.

Dapatan menunjukkan wujudnya perbezaan yang signifikan, $t(147) = 4.38$, $p < .001$. Responden lelaki mencatatkan skor min penglibatan muzik yang jauh lebih tinggi (min = 3.75, SD = 1.01) berbanding responden perempuan (min = 2.96, SD = 1.19). Bagi mengukur magnitud perbezaan ini secara praktikal, saiz kesan (*effect size*) telah dikira menggunakan metrik Cohen's d . Nilai Cohen's d sebanyak 0.73 menunjukkan bahawa perbezaan jantina ini berada pada tahap sederhana ke besar, bermaksud faktor jantina memainkan peranan yang substantif dalam menentukan intensiti dan gaya penglibatan muzik dalam kalangan sampel ini.

Jadual 2: Hasil Ujian-t Sampel Bebas bagi Perbezaan Penglibatan Muzik Berdasarkan Jantina (N=149)

Kumpulan Jantina	N	Min	Sisihan Piawai (SD)	Nilai t	df	Nilai p (2-hujung)	Cohen's d
Lelaki	88	3.75	1.01	4.38	147	< .001	0.73
Perempuan	61	2.96	1.19				

Hubungan Korelasi Antara Penglibatan Muzik dan Regulasi Emosi

Objektif keempat dan utama kajian ini adalah untuk menguji perkaitan antara tahap penglibatan muzik dan kecekapan regulasi emosi. Analisis korelasi Pearson (Jadual 3) telah dilaksanakan bagi tujuan ini.

Hasil analisis statistik mendedahkan wujudnya korelasi positif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara penglibatan muzik dan regulasi emosi (Pearson $r = .904$, $p < .001$; Spearman $\rho = .885$, $p < .001$). Pekali korelasi yang tinggi ini menunjukkan bahawa peningkatan dalam skor penglibatan muzik berkait rapat dengan peningkatan amalan regulasi emosi. Walau bagaimanapun, analisis lanjutan yang mengecualikan dimensi 'Regulasi Kognitif dan Emosi' daripada skor keseluruhan MES menunjukkan korelasi yang lebih sederhana ($r = .542$, $p < .001$), mencadangkan bahawa nilai $r = .904$ sebahagiannya dipengaruhi oleh pertindihan konstruk antara MES dan ERQ.

Jadual 3: Matriks Korelasi Pearson antara Penglibatan Muzik dan Regulasi Emosi (N = 149)

Pembolehubah Kajian	1	2
1. Skor Keseluruhan Penglibatan Muzik	1	.904**
2. Skor Keseluruhan Regulasi Emosi	.904**	1

Nota: **p < .01*

Perbincangan***Tahap dan Dimensi Penglibatan Muzik***

Dapatan kajian yang mempamerkan tahap penglibatan muzik yang sederhana hingga tinggi dalam kalangan dewasa muda di Sarawak adalah konsisten dengan trend global yang menunjukkan bahawa belia merupakan pengguna muzik yang paling aktif (Lonsdale & North, 2011). Menariknya, dimensi regulasi kognitif dan emosi mencatatkan skor yang paling dominan, mengesahkan bahawa tujuan utama interaksi dengan muzik bagi demografi ini bukanlah semata-mata untuk hiburan kosong (hedonic pleasure), tetapi lebih bersifat eudaimonik, iaitu untuk kesejahteraan psikologi dan pengurusan keadaan mental (Juslin, & Västfjäll, 2008). Selain itu, kecenderungan responden terhadap pautan sosial melalui platform penstriman digital (seperti siaran langsung di TikTok dan YouTube) berbanding interaksi fizikal mencerminkan anjakan paradigma dalam cara generasi pasca-pandemik bersosial. Muzik bertindak sebagai jambatan sosial maya yang membolehkan mereka membina rasa kekitaan (sense of belonging) dan komuniti tanpa memerlukan kehadiran fizikal, sekaligus menjadi strategi daya tindak yang sangat relevan dalam era digital masa kini (Chong, Kim, & Lee, 2024).

Strategi Regulasi Emosi dan Perbezaan Jantina

Kajian ini mendapati bahawa dewasa muda amat bergantung kepada strategi penilaian semula kognitif melalui muzik. Berlandaskan Model Proses Regulasi Emosi Gross (Gross, 1998), ini menunjukkan satu corak kematangan psikologi, di mana muzik digunakan secara aktif untuk menstruktur semula pemikiran negatif dan mencari perspektif baharu, berbanding hanya menindas emosi tersebut.

Dari aspek perbezaan jantina, dapatan kajian ini yang menunjukkan lelaki mempunyai skor penglibatan muzik yang jauh lebih tinggi berbanding wanita ($d = 0.73$) memberikan satu dimensi baharu kepada literatur tempatan. Walaupun sesetengah literatur Barat mencadangkan bahawa wanita lebih cenderung menggunakan muzik untuk regulasi emosi (Greasley & Lamont, 2008), dapatan ini mungkin mencerminkan dinamika sosiobudaya di Sarawak, di mana lelaki lebih terbuka untuk mengekspresikan emosi dan membina rangkaian sosial melalui penglibatan muzik yang aktif (seperti bermain alat muzik dalam kumpulan atau menghadiri acara muzik) berbanding meluahkan emosi secara lisan, yang mungkin bertentangan dengan norma maskuliniti tradisional (McFerran & Saarikallio, 2014). Sebagai satu kemungkinan tafsiran untuk siasatan lanjut, muzik mungkin menyediakan satu “ruang selamat” (safe space) yang membolehkan golongan lelaki mengurus tekanan tanpa dilihat sebagai lemah, walaupun kajian ini tidak mengukur norma maskuliniti secara langsung.

Mentafsir Hubungan Korelasi

Korelasi positif yang sangat kuat ($r = .904$) antara penglibatan muzik dan regulasi emosi merupakan satu penemuan empirikal yang signifikan, mencadangkan kesejajaran yang rapat dengan Model Regulasi Mood melalui Muzik (MMR) (Saarikallio, 2008). Walau bagaimanapun, dari sudut metodologi penyelidikan yang kritikal, pekali korelasi yang melebihi 0.90 sering kali menimbulkan persoalan mengenai kemungkinan wujudnya bias kaedah sepunya (common-method variance, CMV) atau pertindihan konstruk konseptual (construct overlap) (Podsakoff et al., 2003).

Memandangkan kedua-dua instrumen (MES dan ERQ) bergantung sepenuhnya pada laporan sendiri subjektif dan ditadbir secara serentak, responden mungkin mengalami kesukaran kognitif untuk membezakan antara soalan yang bertanya tentang “penggunaan muzik” dengan soalan yang bertanya tentang “pengawalan emosi”. Walaupun CMV dan pertindihan kandungan antara konstruk MES dengan ERQ mungkin telah menggelembungkan (inflate) nilai korelasi ini, hal itu tidak menafikan hakikat asas bahawa, secara fenomenologis, interaksi muzik dan regulasi emosi merupakan dua proses psikologi yang saling berselirat. Walau bagaimanapun, memandangkan reka bentuk keratan rentas kajian ini, dapatan korelasi yang ekstrim ini perlu ditafsir secara berhati-hati sebagai satu asosiasi (hubungan) dalam sampel kajian dan bukannya sebagai bukti keberkesanan kausal (sebab-akibat) (Peters et al., 2023).

Implikasi Praktikal

Walaupun kajian tinjauan keratan rentas ini hanya menunjukkan asosiasi dan bukan kesan sebab-akibat (causality), implikasi praktikalnya mencadangkan bahawa penglibatan muzik berpotensi disokong sebagai strategi penjagaan sendiri tambahan (adjunctive self-care strategy). Pembuat dasar dan kaunselor boleh mempromosikannya sebagai alat psikopedidikan yang mudah diakses. Sebagai contoh, kaunselor boleh mencadangkan penggunaan senarai main (playlists) berstruktur yang mungkin berpotensi menyokong kesejahteraan emosi. Pendekatan ini mesra belia dan memintas stigma negatif yang sering dikaitkan dengan rawatan kesihatan mental konvensional (Razali & Ma'rof, 2024).

Limitasi dan Hala Tuju Kajian Masa Hadapan

Beberapa limitasi metodologi perlu dipertimbangkan semasa mentafsir penemuan ini. Pertama, reka bentuk keratan rentas menghalang sebarang inferens berarah (sebab-akibat); kita tidak dapat memastikan sama ada penglibatan muzik yang tinggi menyebabkan regulasi emosi yang baik atau individu yang mempunyai kecekapan emosi yang baik lebih cenderung menggunakan muzik secara terancang. Kedua, persampelan bertujuan dan penggunaan tinjauan dalam talian mungkin telah mengecualikan golongan belia luar bandar yang tidak mempunyai akses internet, sekali gus mengehadkan generalisasi kajian kepada seluruh populasi Sarawak. Ketiga, pergantungan pada ukuran laporan sendiri (self-report measures) mendedahkan kajian kepada bias kehendak sosial (social desirability bias) dan CMV. Keempat, terdapat kemungkinan pertindihan kandungan (content overlap) yang signifikan antara konstruk MES dan ERQ, yang menyumbang kepada korelasi yang melampau tinggi.

Bagi mengatasi limitasi ini, kajian masa hadapan disarankan untuk menggunakan ukuran konstruk yang lebih berbeza dan terasing bagi mengelakkan pertindihan, serta mengaplikasikan reka bentuk kajian membujur (longitudinal) atau eksperimental bagi menguji hubungan kausaliti. Selain itu, kajian kaedah campuran (mixed methods) yang menggabungkan temu bual kualitatif mendalam amat diperlukan untuk meneroka mekanisme psikologi secara lebih terperinci, contohnya, mengapa genre muzik tertentu dipilih pada waktu krisis, dan bagaimana lirik lagu diproses secara kognitif untuk menstruktur semula emosi.

Rumusan

Secara rumusannya, penyelidikan ini telah berjaya membuktikan secara empirikal bahawa terdapat perkaitan positif yang sangat teguh di antara tahap penglibatan muzik harian dengan pengamalan strategi regulasi emosi yang adaptif dalam kalangan dewasa muda di Sarawak. Melalui kerangka Model Proses Regulasi Emosi dan Model Pengaturan Emosi Berasaskan Muzik, dapatan kajian menonjolkan fungsi muzik yang melangkaui sekadar nilai estetik dan hiburan; ia merupakan satu perancah psikologi (psychological scaffold) yang kritikal bagi membantu generasi muda menavigasi ketidakstabilan emosi dalam fasa transisi kedewasaan. Pengenalpastian perbezaan corak penglibatan berdasarkan jantina turut menyumbang kepada pemahaman sosiobudaya yang lebih holistik. Walaupun tertakluk kepada batasan metodologi keratan rentas, kajian ini menyediakan justifikasi saintifik yang kukuh untuk menggalakkan integrasi muzik secara berstruktur dan berkesedaran sebagai sebahagian daripada ekosistem sokongan kesejahteraan mental yang lebih holistik dan inklusif bagi memperkasakan daya tahan psikologi belia pada masa hadapan.

Penghargaan:	Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua peserta kajian dan Universiti Putra Malaysia Sarawak atas sokongan serta kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan.
Penyataan Pembiayaan:	Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan.
Pernyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC)
Pernyataan Etika:	Kajian ini telah dijalankan selaras dengan piawaian etika penyelidikan. Semua prosedur yang melibatkan responden manusia telah disemak dan diluluskan oleh Jawatankuasa Etika Universiti Putra Malaysia, dengan nombor kelulusan JKEUPM-2025-986. Persetujuan bermaklumat telah diperoleh daripada semua responden sebelum pengumpulan data dijalankan. Penyertaan adalah secara sukarela, dan responden telah dijamin kerahsiaan serta anonimitas. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata bagi tujuan akademik.
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Semua penulis telah menyumbang secara signifikan dalam penyusunan manuskrip ini. MAHM DAN CSL bertanggungjawab terhadap pengkonsepian, metodologi dan penyeliaan keseluruhan kajian. MAHM mengendalikan pengumpulan data, analisis serta tafsiran dapatan kajian. CSL menyumbang kepada sorotan literatur, penyediaan draf, dan semakan kritikal manuskrip. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan.

Rujukan

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, B. J., Nock, M. K., Pinderhughes, E. E., Sampson, N. A., Stein, D. J., Ursua, M. P., Walton, D. R., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Berita Harian. (2025, Januari 2). Sektor muzik 2024 jana RM300 juta. Berita Harian Online. <https://www.bharian.com.my/hiburan/selebri/2025/01/1346807/sektor-muzik-2024-jana-rm300-juta>
- Bujang, M. A. (2024). An elaboration on sample size determination for correlations based on effect sizes and confidence interval width: A guide for researchers. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 49(2), Article e21. <https://doi.org/10.5395/rde.2024.49.e21>
- Chin, T. C., & Rickard, N. S. (2012). The Music Use (MUSE) questionnaire: An instrument to measure engagement in music. *Music Perception*, 29(4), 429–446. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.29.4.429>
- Chong, H. J., Kim, S. J., & Lee, J. Y. (2024). Scoping review on the use of music for emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Creswell, J. W., & Guetterman, T. C. (2024). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (7th ed.). Pearson.
- Department of Statistics Malaysia. (2024). Sarawak - The population of Malaysia. OpenDOSM. <https://open.dosm.gov.my/dashboard/population/swk>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghazali Darusalam, & Sufean Hussin. (2016). *Metodologi penyelidikan dalam pendidikan: Amalan dan analisis kajian* (Edisi ke-2). Penerbit Universiti Malaya.
- Greasley, A. E., & Lamont, A. (2008). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae*, 12(1), 45–71. <https://doi.org/10.1177/102986490801200103>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Yusoff, S. R., Hoesni, S. M., & Muhammad, N. A. (2024). Emotion regulation: An exploration of gender differences among adolescents in Malaysia. *Jurnal e-Bangi*, 21(1).

- Ibrahim, N., Amit, N., & Suen, M. W. (2019). Psychological factors as predictors of depression and anxiety among university students in Malaysia. *Sains Malaysiana*, 48(7), 1437–1445. <https://doi.org/10.17576/jsm-2019-4807-13>
- Jamil, A. M., Muiyang, R. E., & Chan, S. L. (2023). Relationship between emotion regulation and resiliency among young adults in Malaysia. *International Journal of Education Psychology and Counseling*, 8(50), 309–325.
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–575. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). Pelan Pemulihan Negara dan Kesihatan Mental Pasca-Pandemik. Bahagian Kesihatan Awam.
- Krause, A. E., North, A. C., & Davidson, J. W. (2019). The role of active musical engagement in emotion regulation: A correlational study. *Psychology of Music*, 47(3), 410–425. <https://doi.org/10.1177/0305735618760705>
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British Journal of Psychology*, 102(1), 108–134. <https://doi.org/10.1348/000712610X506831>
- McFerran, K. S., & Saarikallio, S. (2014). Depending on music to feel better: Being conscious of responsibility when appropriating the power of music. *The Arts in Psychotherapy*, 41(1), 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.11.007>
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Norman, G. (2010). Likert scales, levels of measurement and the “laws” of statistics. *Advances in Health Sciences Education*, 15(5), 625–632. <https://doi.org/10.1007/s10459-010-9222-y>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Peters, K., Saarikallio, S., & McFerran, K. S. (2023). Music-based emotion regulation: A meta-analytic review. *Psychology of Music*, 51(4), 567–586. <https://doi.org/10.1177/03057356221122015>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879–903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Razali, C. S. M. M., & Ma'rof, A. A. (2024). The impact of music preferences, listening context, and social music engagement on emotional wellbeing among Malaysian youth. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(12). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i12/24022>
- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327. <https://doi.org/10.1177/0305735610374894>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109.
- Saarikallio, S. (2008). Music in mood regulation: Initial scale development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291–309.
- Waugh, C. E. (2020). The roles of positive emotion in the regulation of emotional responses to negative events. *Emotion*, 20(1), 54–58. <https://doi.org/10.1037/emo0000625>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Neal, A., Shea, L., & Kennedy, E. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. Forrest, R. Lerner, & E. Faustman

(Eds.), Handbook of life course health development (pp. 123–143). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7

Wu, X., & Qin, Y. (2025). On the relationship between music students' negative emotions, artificial intelligence readiness, and their engagement. *Acta Psychologica*, 253, Article 104760. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104760>